

Întărire adductori și stabilizare pelvis
(Adductor Strengthening and Pelvic Stability)





Scurt: e un exercițiu de **aducție + flexie de șold** cu **stabilizare pe un singur picior**.

Ce mușchi lucrează

- **Adductori șold (piciorul care ridică mingea):** adductor longus, brevis, magnus, **gracilis**, **pectineus** – principalii „coapsei interne”, strâng mingea și o ridică spre interior.
- **Flexori șold:** iliopsoas, **rectus femoris** (quad superior) – ajută la ridicarea coapsei peste minge.
- **Stabilizatori trunchi:** **oblici**, **transvers abdominal**, **erectori**, **quadratus lumborum** – țin bazinul drept, împiedică „căderea” laterală.
- **Piciorul de sprijin:**
 - o **Gluteus medius/minimus** – anti-balans, control pelvin.
 - o **Gluteus maximus + hamstring** – stabilizează șoldul.
 - o **Gambă** (soleus, gastrocnemius) și **gleznă** (tibialis anterior/posterior, peronieri) – echilibru.
- **Gleznă/labă picior (cel care prinde mingea):** mușchii intrinseci ai tălpii + dorsiflexori/înversori, pentru „cuplarea” pe minge.

De ce e util

- Întărește **coapsa internă** (adductori) – zonă adesea slabă la alergători și în sporturile de anduranță.
- Îmbunătățește **controlul pelvin** și **echilibrul unilateral** → pas mai stabil, genunchi mai protejat.
- Activează core-ul în **anti-înclinare laterală** (anti-lateral flexion).

Execuție rapidă

- Ține trunchiul lung, bazinul „în farfurie” (nivel).
- Strânge mingea din **coapsă internă**, nu din spate.
- Ridică și coboară **controlat** (2–3 secunde), fără smucit.
- Genunchiul piciorului de sprijin ușor flectat; talpa întreagă pe sol.

Dozaj orientativ

- 2–3 seturi x **8–12 ridicări/lateră** sau **20–30 s** izometric (strânge mingea sus).
- Odihnă 30–45 s. Progresează cu minge mai mare/mai tare sau ridicare mai sus.

Evită dacă

- Ai dureri în **inghinal/coapsă internă** sau **pubalgie** – reduce amplitudinea sau treci la izometric ușor.

Dacă vrei, îți fac și o mini-serie de 5 minute în jurul acestui exercițiu (adductori + stabilizare).

Exercițiu: Ridicare minge cu adducție de șold (Ball Squeeze Hip Flexion / Inner Thigh Ball Lift)

Mușchi care lucrează:

Primari (piciorul care ridică mingea):

- **Adductorii** (adductor longus, brevis, magnus, gracilis) - ACEȘTIA lucrează intens pentru a strânge/ține mingea
- **Hip flexori** (iliopsoas, rectus femoris, TFL) - ridică coapsa în sus
- **Pectineus** - asistă adducția și flexia

Stabilizatori (piciorul de sprijin):

- **Gluteus medius/minimus** - stabilizare laterală pelvis
- **Adductori** - controlează genunchiul să nu cadă spre interior
- **Gambe** (gastrocnemius, soleus, tibialis anterior) - echilibru
- **Core complet** (abdominali, oblici, erectori spinali) - menține postura verticală

De ce este special acest exercițiu:

Combină TREI mișcări simultan: adducția (strângere), flexia de șold (ridicare coapsă) și stabilitatea unilaterală (echilibru pe un picior). Forțează adductorii să lucreze izometric (strâng mingea constant) + dinamic (ridică mingea). Dezvoltă controlul neuromuscular exceptional - creier + mușchi lucrează împreună pentru coordonare.

Beneficii pentru alergători:

Întărește adductorii (des neglijăți și predispuși la accidentări). Îmbunătățește stabilitatea laterală a pelvisului la fiecare pas. Previne genunchii valgus (căderea spre interior) la oboseală. Crește forța izometrică (strângerea mingii = similară cu controlul piciorului la impact).

Execuție corectă:

Piciorul de sprijin: genunchi ușor flexat, talpa întreagă pe sol, greutatea centrată. Prinde mingea: între labă/gleznă și partea internă a coapsei/genunchiului. Ridică controlat: din șold, nu din impuls, trunchiul vertical, fără balans lateral. Strânge activ mingea tot timpul (adductorii izometric). Respirație: expiră la ridicare, inspiră la coborâre.

Greșeli frecvente:

Piciorul de sprijin instabil (genunchi oscilează). Trunchiul se înclină lateral sau se arcuiește. "Arunci" mingea în sus cu impuls, nu controlezi. Slăbești strângerea mingii (adductorii nu mai lucrează).

Progresii:

Începători: minge mai mică (medicine ball 3-4 kg). Intermediari: minge mare (Swiss ball), ridicări lente. Avansați: pauză izometrică 5-10 sec sus + minge mai mare. Challenge: ochi închiși (forțează propriocepția).

Dozaj:

Stabilitate: 2-3 seturi × 8-10 repetări/parte, 2×/săptămână. Pre-alergare: 1-2 seturi × 6-8/parte, activare adductori. Reab adductori: 3 seturi × 12-15/parte, accent pe control lent.

Pentru ce ajută specific:

Prevenirea leziunilor la adductori (distensii). Corectarea dezechilibrului adductori slabi vs. abductori puternici. Stabilizarea genunchiului în plan frontal. Controlul pelvisului la schimbări rapide de direcție.

Exercițiul este excelent pentru alergători - combină forță, stabilitate și coordonare într-o singură mișcare funcțională! 🙌

E super bine structurat! Am doar câteva mici corecții/finisaje ca să fie „beton”:

- **TFL (tensor fascia lata):** îl poți menționa ca **asistent în flexia șoldului**, dar primar e **abductor/rotator intern**. În această mișcare (adducție + flexie) TFL e mai degrabă **sinergist la flexie și antagonist la adducție**.
- **Tibialis anterior** nu e „gambă” clasică; e pe partea anterioară a gambei și ajută la **dorsiflexie**. Poți lăsa „gamba” (gastrocnemius/soleus) pentru stabilizare și să menționezi separat **tibialis anterior** pentru cuplarea pe minge (dorsiflexie).
- **Unde strângi mingea:** dacă prinderea e „gleznă-coapsă internă”, **gracilis** (biarticular) și **adductor longus** trag mult; dacă urci prinderea mai sus (coapsă-coapsă), intră puternic și **adductor magnus** (fibrele verticale).
- **Control pelvin:** adaugă explicit „**anti-înclinare laterală** (oblici + QL + gluteus medius pe piciorul de sprijin)”.
- **Siguranță:** menționează „**evită durerea inghinală/punctul pubic**; dacă apare, scade amplitudinea sau treci la izometric ușor”.

Formularea propusă (scurt retușată)

- **Primari:** adductorii (longus, brevis, magnus, gracilis) + pectineus (adducție + flexie), **iliopsoas** și **rectus femoris** (flexie de șold).
- **Sinergiști:** TFL (sprijină flexia; antagonist la adducție), mușchii tălpii și **tibialis anterior** (dorsiflexie pentru prindere).
- **Stabilizatori:** pe piciorul de sprijin **gluteus medius/minimus**, gluteus maximus/ischiogambieri, **gamba** (gastrocnemius/soleus) + **core** (transvers, oblici, erectori, QL) → anti-înclinare laterală.

60–90 s „how-to” ultra-clar

1. Picior sprijin: genunchi ușor flectat, bazin nivel.
2. Picior activ: dorsiflexează (vârful spre tibie), **strânge mingea** înainte de a porni.
3. Ridică 2–3 s, **pauză 1 s sus**, coboară 2–3 s menținând strângerea.
4. 8–12 rep/parte × 2–3 seturi. Respirație: expir la ridicare.

Progresii rapide

- **Izometric:** 3×20–30 s/parte (strânge sus).
- **Tempo:** 3–1–3 (urcare–pauză–coborâre).
- **Instabilitate:** pernă de echilibru sub piciorul de sprijin.
- **Propriocepție:** ochii închiși (doar dacă tehnica e solidă).

Dacă vrei, ți-l inserez într-un **mini-protocol de 5 minute** pentru adductori + stabilizare pelvis, gata de folosit la încălzire.

Iată variante scurte și clare (titlu + scop), ca să alegi ce ți se potrivește:

1. Ridicare minge cu adducție – întărește adductorii și stabilizează pelvisul
2. Adductor Ball Lift – control pelvin și prevenție „valgus knee” la alergare
3. Squeeze & Lift cu minge – forță adductori + activare flexori de șold
4. Inner Thigh Ball Lift – stabilitate pe un picior și echilibru la impact
5. Adductor–Hip Flexion Ball Drill – control neuromuscular și coordonare
6. Ball Squeeze Unilateral – protecție inghinală și alinierea genunchiului
7. Adductor Lift pentru alergători – stabilitate laterală la fiecare pas
8. Ridicare cu strângere pe minge – core anti-înclinare și pelvis stabil
9. Adductor Stability Lift – întărește coapsa internă, reduce riscul de întinderi
10. Hip Flex + Adduction Ball Lift – propulsie eficientă și control al genunchiului
11. Adductor Balance Lift – echilibru, propriocepție și forță funcțională
12. Groin Guard Ball Lift – prevenția leziunilor adductorilor, control în schimbări de direcție

Dacă vrei o formulă „fixă” pentru clipuri sau articole, îți propun:

„Ridicare cu strângere pe minge (Adductor Ball Lift) – stabilizează pelvisul și aliniază genunchiul pentru alergare”.